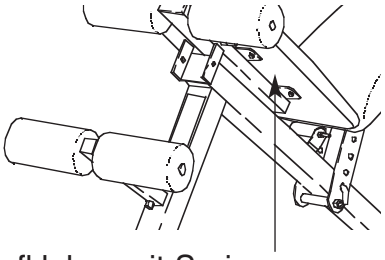
WEIDER 125

HC-Klasse Fitness-Produkt

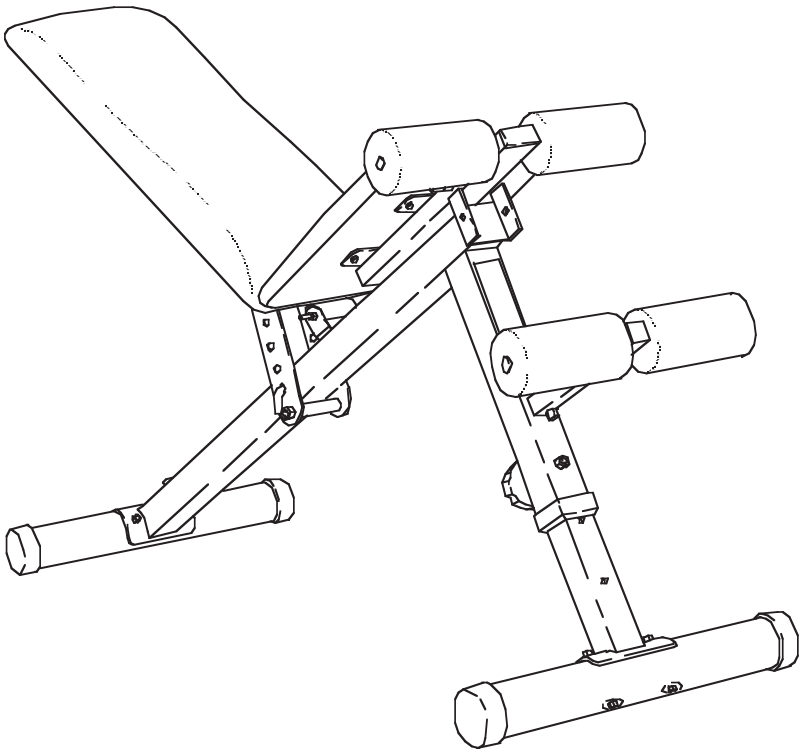
Modell Nr. WEEVBE70330
Serien-Nr. _____

Finden Sie die Seriennummer an der unten gezeigten Stelle. Schreiben Sie die Seriennummer oben auf.



Aufkleber mit Seriennummer

BEDIENUNGSANLEITUNG



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

△ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für späteren Gebrauch auf.

Unsere Website:

www.iconeurope.com

Inhaltsverzeichnis

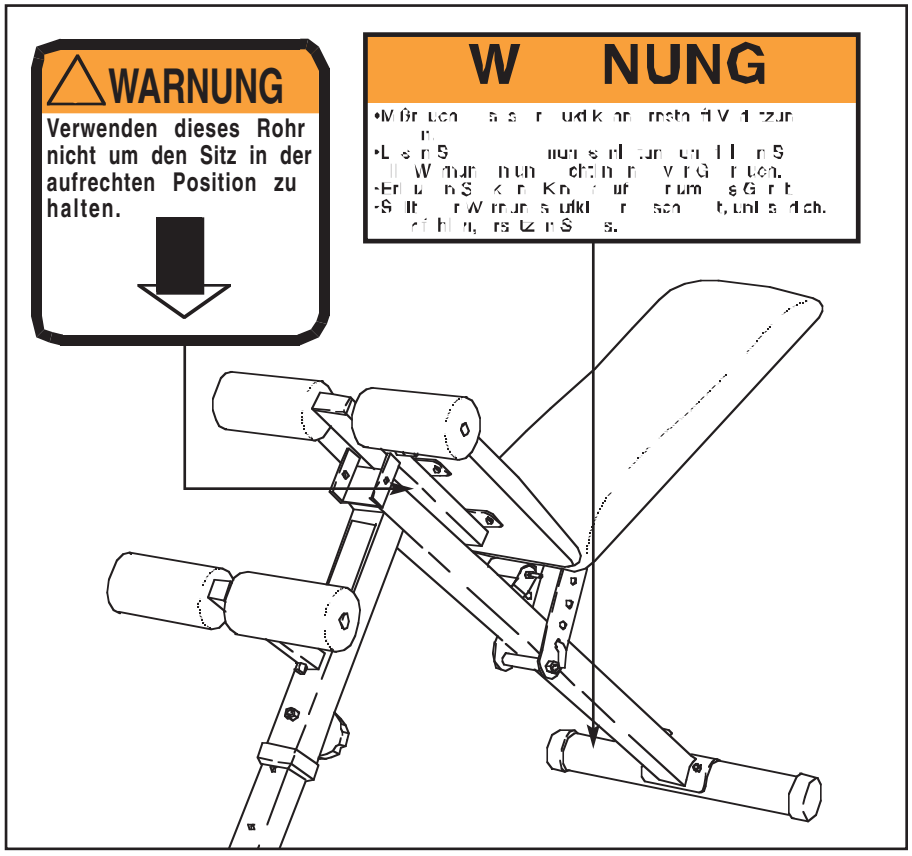
Anbringen der Warnungsaufkleber 2
Wichtige Hinweise 3
Bevor Sie anfangen 4
Montage 5
Einstellungen 9
Trainingsrichtlinien 10
Bestellung von Ersatzteilen . . . . . .Rückseite

Anmerkung: In der Mitte der Bedienungsanleitung befindet sich eine Teileliste/Detailzeichnung und ein Diagramm für die Identifizierung der Teile. Entfernen Sie diese bevor Sie mit der Montage anfangen.

Anbringen der Warnungsaufkleber

Die abgebildeten Aufkleber müssen am Gerät an den angezeigten Stellen befestigt werden. Finden Sie die Aufkleberblätter, die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie sie über die englischen Aufkleber am Gerät.

Sollten die Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos Ersätze von unserem Kundendienst unter der Service-Telefonnummer 01805 231 244 an. Kleben Sie die Aufkleber an die angezeigten Stellen.



Wichtige Hinweise

△ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Hantelbank unbedingt die folgendende Hinweise.

1. **Lesen Sie alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung sind, bevor Sie die Hantelbank benutzen.**

2. **Benutzen Sie die Hantelbank nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.**

3. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

4. **Benutzen Sie die Hantelbank auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Abdeckung ab.**

5. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer vom Gerät ferngehalten werden.**

7. **Tragen Sie zum Schutz während Sie trainieren immer Sportschuhe.**

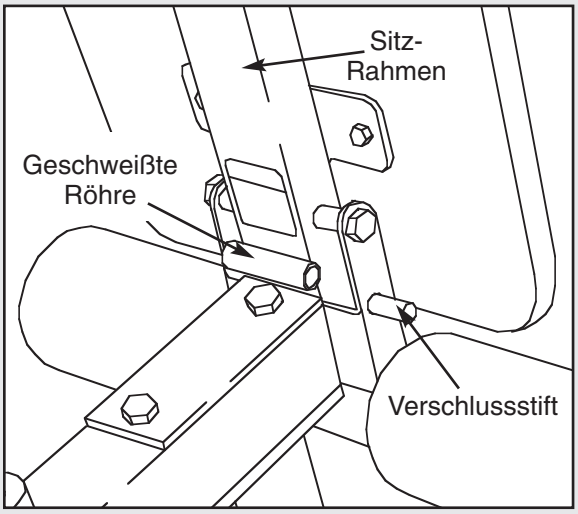
8. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

9. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

10. **Die Hantelbank ist so konzipiert, dass sie ein Benutzermaximalgewicht von 135 kg und ein Maximalgewicht der Hanteln von 95 kg zulässt, was eine maximale Gesamtgewichtbelastung von 230 kg ergibt.**

11. **Achten Sie darauf, dass die Verschlussstifte immer ganz eingeführt sind und sich in der korrekten Position befinden für das Training, das Sie durchführen.**

12. **Wenn der Sitz in die aufrechte Position gestellt wird, dann führen Sie den Verschlussstift immer in das Loch im Sitzrahmen ein, wie unten gezeigt. Führen Sie den Stift nicht in die geschweißte Röhre ein.**



13. **Wenn sich der Sitz in der niederen Position befindet, führen Sie den Verschlussstift in die geschweißte Röhre ein, um zu verhindern, dass sich der Sitz beim Training dreht.**

14. **Sollten Sie während des Trainings Schmerzen empfinden oder falls Ihnen schwindelig wird, hören Sie sofort auf zu trainieren und kühlen Sie ab.**

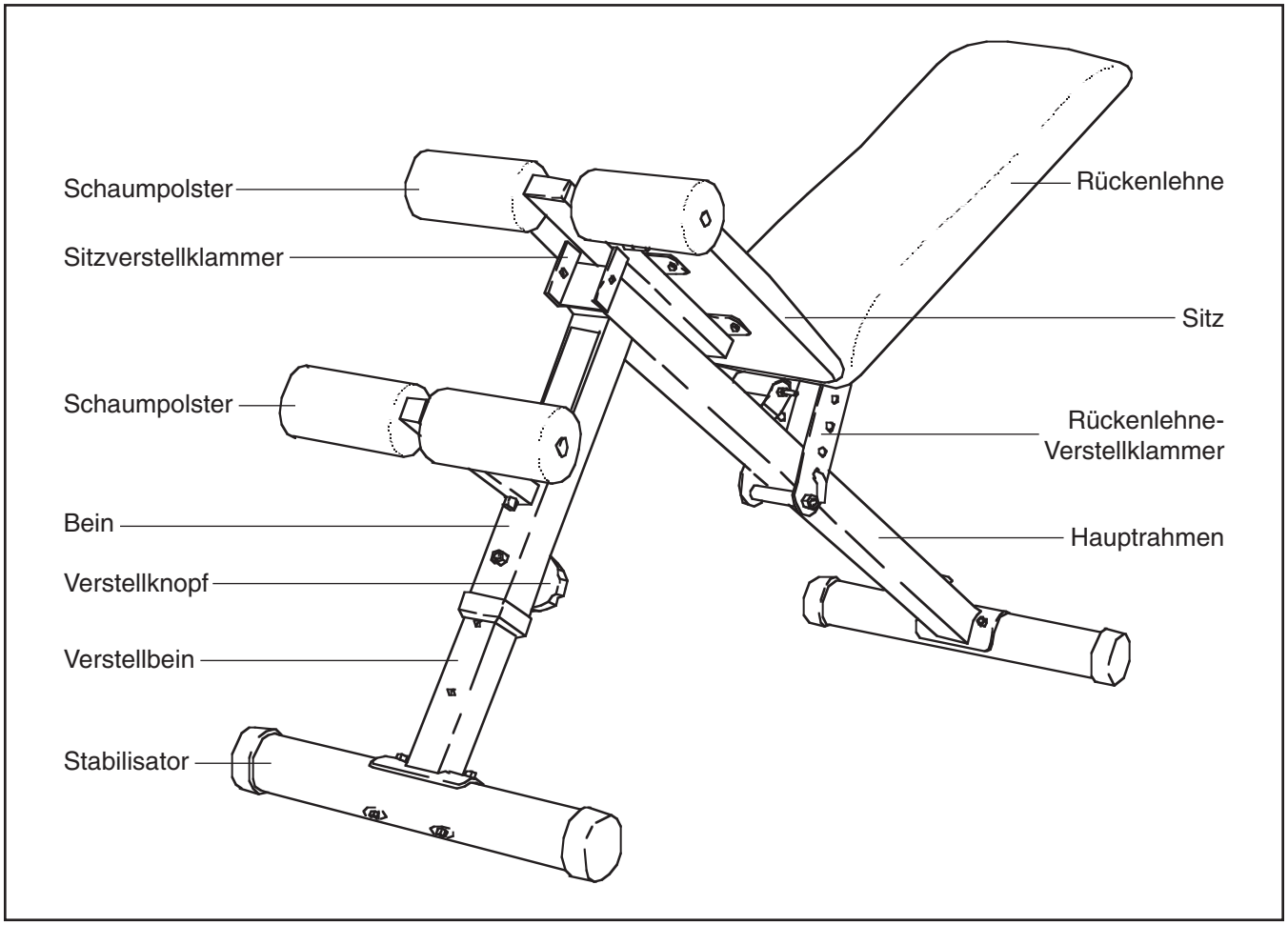
△ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Training beginnen, konsultieren Sie zuvor Ihren Hausarzt. Dies ist besonderes wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder die gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie vor der Benutzung dieser Hantelbank sorgfältig alle Anweisungen. ICON übernimmt keinerlei Haftung für persönliche Verletzungen oder Sachschäden, die aufgrund der Benutzung dieses Gerätes entstanden sind.

Bevor Sie Anfangen

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf einer WEIDER® PRO 125 Hantelbank entschieden haben. Die WEIDER® PRO 125 Hantelbank ist zur Entwicklung der Hauptmuskelgruppen des Oberkörpers ideal konzipiert. Ob es Ihr Ziel ist, eine geformte Figur zu erhalten, Muskelgröße und -stärke dramatisch zu verändern oder Ihr Herz-Kreislaufsystem zu verbessern, die WEIDER® PRO125 wird Ihnen helfen, diese spezifischen Resultate zu erzielen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil aufmerksam diese Anleitung, bevor Sie die WEIDER® PRO 125 Hantelbank benutzen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **02233 613 250** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE70330. Die Seriennummer steht auf dem beigefügten Aufkleber, der an der Hantelbank befestigt wurde (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



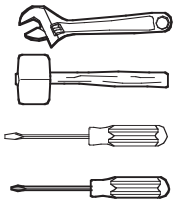
Montage

Lesen Sie vor dem Aufbau die folgenden Informationen und Anweisungen sorgfältig durch. Falls Sie noch Hilfe brauchen, rufen Sie uns an: 01805 231 244.

- Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.
- Stellen Sie alle Einzelteile an einen freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, nachdem das Gerät vollständig zusammengesetzt ist, weg.
- Um kleine Teile identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf das Diagramm in der Mitte dieser Bedienungsanleitung.
- Wenn nicht anders angewiesen, ziehen Sie alle Teile fest an, wenn sie zusammengestellt werden.
- Während des Aufbaus, achten Sie darauf, dass alle Teile zeichnungsgemäß orientiert werden.

Für die Montage braucht man die folgenden (nicht beigelegten) Werkzeuge:

- **zwei (2) verstellbare Schlüssel**
- **ein (1) Gummihammer**
- **ein (1) Schraubenzieher**
- **ein (1) Kreuzschraubenzieher**



- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline, und Seifenwasser**

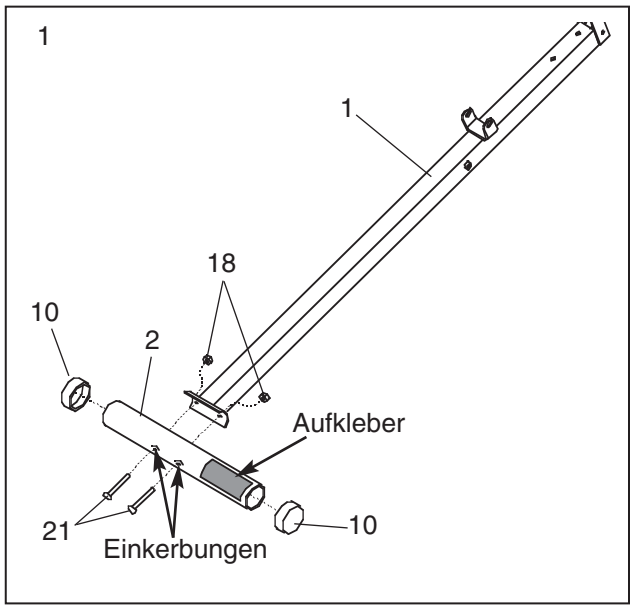
Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüssel.

1. **Bevor Sie mit der Montage dieses Geräts beginnen, achten Sie darauf, dass Sie die Informationen in dem oben umrahmten Abschnitt verstehen.**

   Richten Sie den Stabilisator (2) mit den Warnungsaufklebern wie angezeigt aus. Führen Sie zwei M10 x 72mm Einsteckbolzen (21) so durch die Löcher im Stabilisator, dass die Bolzenköpfe in die Einkerbungen passen.

   Schieben Sie die Klammer am Hauptrahmen (1) auf die beiden M10 x 72mm Einsteckbolzen (21) und in den Stabilisator (2). Achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen so gedreht ist wie gezeigt. Befestigen Sie eine M10 Nylon-Verschlussmutter (18) auf jedem Einsteckbolzen.

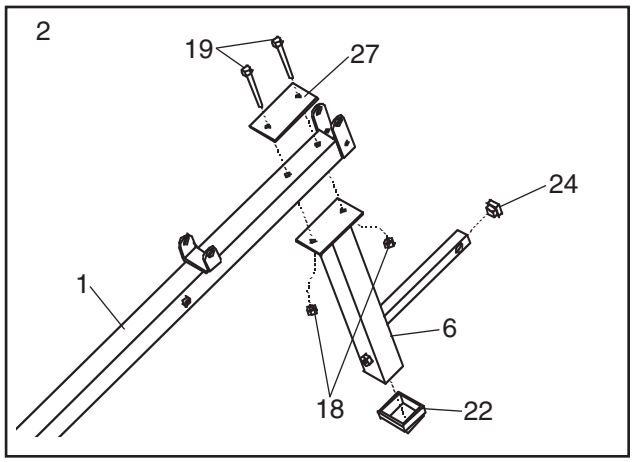
   Drücken Sie eine 60mm runde Endkappe (10) auf jedes Ende des Stabilisators (2).



2. Drücken Sie eine viereckige Buchse (22) auf das niedere Ende des Beins (6). Drücken Sie eine 25mm viereckige Innenkappe (24) in die Röhre am Bein.

   Führen Sie zwei M10 x 70mm Bolzen (19) durch die Löcher in der Stützplatte (27) und dann in die angezeigten Löcher im Hauptrahmen (1) ein.

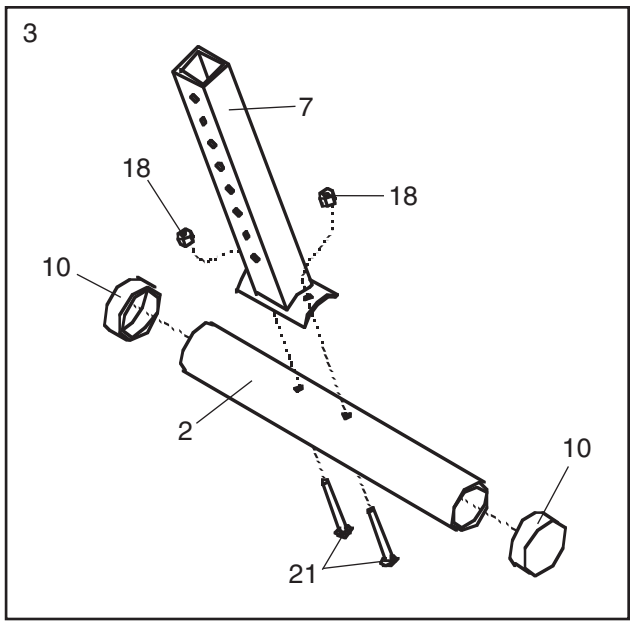
   Schieben Sie die Klammer am Bein (6) auf die zwei M10 x 70mm Bolzen (19). Befestigen Sie zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (18) auf die Bolzen.



3. Suchen Sie den zweiten Stabilisator (2) und beachten Sie die Einkerbungen um die Löcher. Führen Sie zwei M10 x 77mm Einsteckbolzen (21) so durch die Löcher im Stabilisator ein, dass die Bolzenköpfe in die Einkerbungen passen.

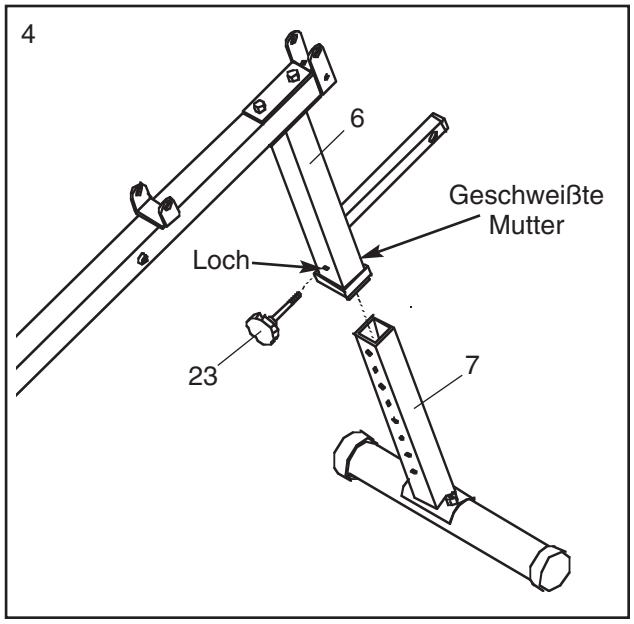
   Schieben Sie die Klammer am Verstellungsbein (7) auf die zwei M10 x 72mm Einsteckbolzen (21) und durch den Stabilisator (2). Befestigen Sie eine M10 Nylon-Verschlussmutter (18) auf jedem Bolzen.

   Drücken Sie eine 60mm runde Endkappe (10) auf jedes Ende des Stabilisators (2).



4. Schieben Sie das Verstellungsbein (7) in das Bein (6) hoch. Richten Sie eines der Löcher im Verstellungsbein nach dem angezeigten Loch im Bein aus.

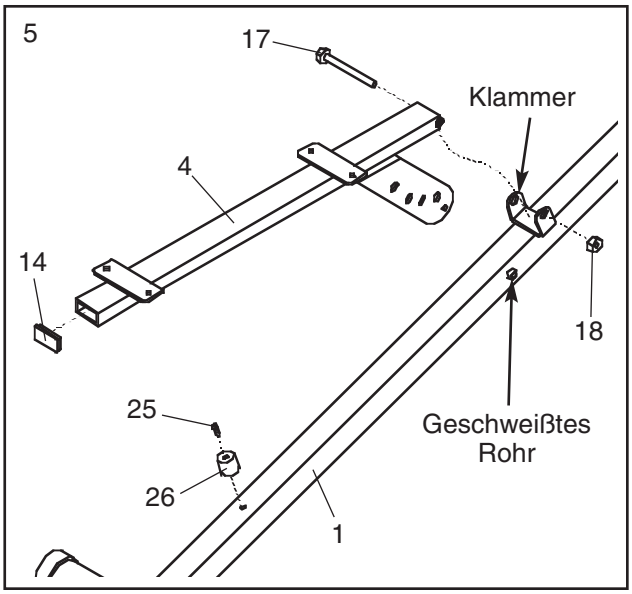
   Führen Sie den Verstellungsknopf (23) in die Löcher im Bein (6) sowie im Verstellungsbein (7) ein. Ziehen Sie den Verstellungsknopf in der angezeigten geschweißten Mutter fest.



5. Befestigen Sie ein 30mm x 25mm Stoßstück (26) auf das angezeigte Loch mit einer Stoßschraube (25) im Hauptrahmen (1).

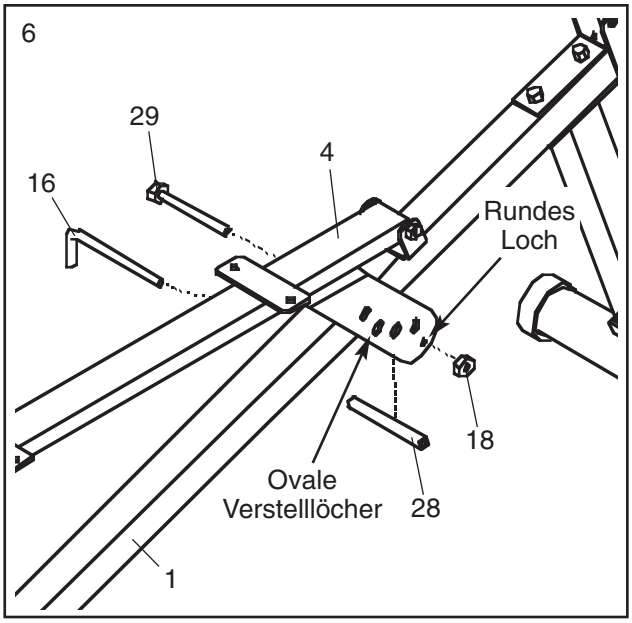
   Drücken Sie eine 25mm x 50mm Innenkappe (14) in das angezeigte Ende des Rückenlehnenrahmens (4).

   Schmieren Sie einen der M10 x 80mm Bolzen (17). Halten Sie die gegenüberliegenden Ende des Rückenlehnenrahmens (4) in die angezeigte Klammer des Hauptrahmens (1). Befestigen Sie den Rückenlehnenrahmen and den Hauptrahmen mit einem M10 x 80 mm Bolzen (17) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (18). **Ziehen Sie die Nylon Verschlussmutter nicht zu fest an; der Rückenlehnenrahmen muss sich leicht drehen können.**

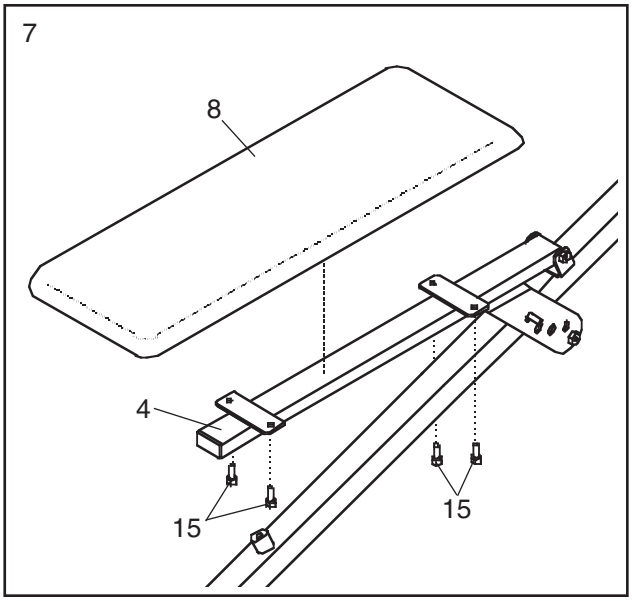


6. **Beachten Sie, dass die Klammer am Rückenlehnenrahmen (4) auf jeder Seite vier ovale und zwei runde Löcher hat.** Halten Sie das 15mm x 10mm x 67mm Abstandsstück (28) zwischen den runden Löchern in der Klammer. Führen Sie einen M10 x 88mm Bolzen (29) durch die Klammer und das Abstandsstück. Befestigen Sie eine M10 Nylon-Verschlussmutter (18) auf dem Bolzen. **Achten Sie darauf, dass sich das Abstandsstück unter dem Hauptrahmen (1) befindet.**

   Führen Sie den Verschlussstift (16) durch einen der vier ovalen Löcher in der Klammer am Rückenlehnenrahmen (4) und durch die geschweißte Röhre in den Hauptrahmen (1) ein **(die geschweißte Röhre wird in Zeichnung 5 gezeigt).**



7. Befestigen Sie die Rückenlehne (8) an den Klammern am Rückenlehnenrahmen (4) mit vier M6 x 16mm Schrauben (15).



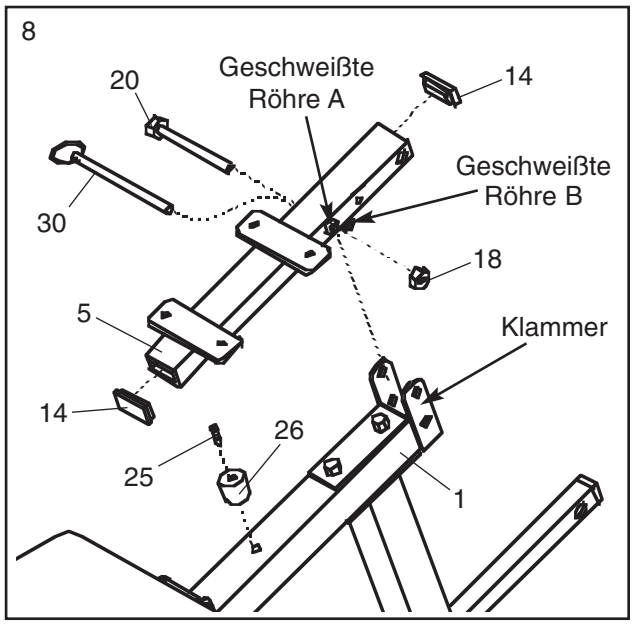
8. Befestigen Sie ein 30mm x 25mm Stoßstück (26) auf dem angezeigten Loch im Hauptrahmen (1) mit einer Stoßschraube (25).

   Drücken Sie eine 25mm x 50mm Innenkappe (14) in jedes Ende des Sitzrahmens (5).

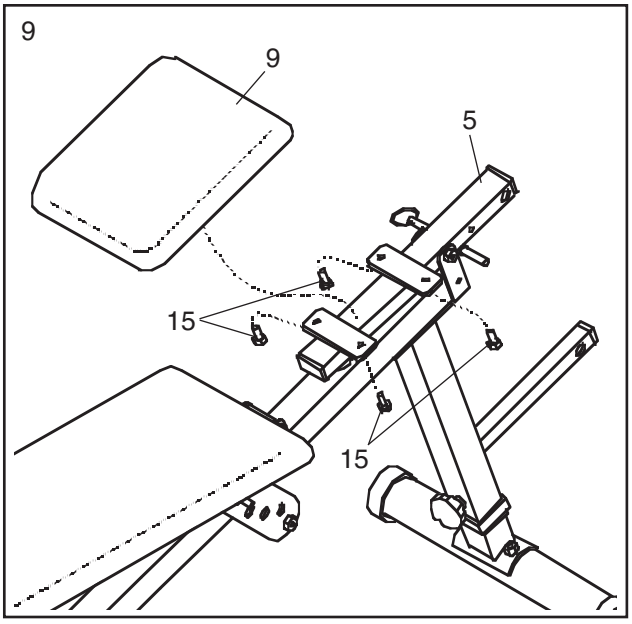
   Beachten Sie, dass der Sitzrahmen (5) zwei geschweißte Röhren hat. "Röhre A" geht durch den Sitzrahmen und "Röhre B" ist unter dem Sitzrahmen angeschweißt. Verwechseln Sie die beiden Röhren nicht in diesem Vorgang.

   Richten Sie **Röhre A** im Sitzrahmen (5) nach dem oberen Loch in der angezeigten Klammer am Hauptrahmen (1) aus. Befestigen Sie den Sitzrahmen am Hauptrahmen mit dem M10 x 95mm Bolzen (20) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (18). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; der Sitzrahmen muss sich leicht drehen können.**

   Führen Sie den Verschlussstift mit Ring (30) durch **Röhre B,** um zu verhindern, dass sich der Sitzrahmen (5) dreht.



9. Befestigen Sie den Sitz (9) an den Klammern am Sitzrahmen (5) mit vier M6 x 16mm Schrauben (15).

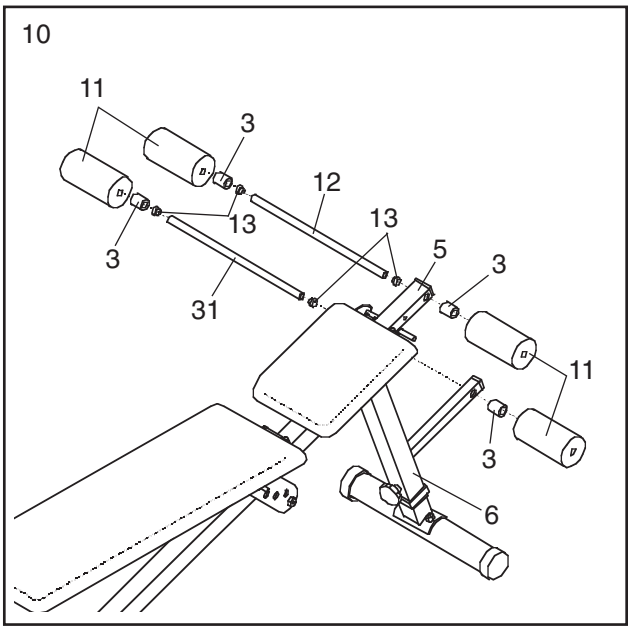


10. Drücken Sie 19mm runde Innenkappen (13) in die Enden des langen Polsterrohrs (12) und des kurzen Polsterrohrs (31).

    Schieben Sie ein Plastik-Abstandsstück (3) und ein Schaumpolster (11) auf ein Ende des langen Polsterrohrs (12). Führen Sie die lange Polsterröhre in das Loch am Sitzrahmen (5) ein. Schieben Sie ein Plastik-Abstandsstück (3) und ein Schaumpolster (11) auf die andere Seite des langen Polsterrohrs.

    Befestigen Sie das kurze Polsterrohr (31) auf die gleiche Weise am Bein (6).

11. **Achten Sie darauf, dass alle Teile fest angezogen sind bevor Sie die Hantelbank benützen.** Legen Sie eine Abdeckung unter die Hantelbank um den Boden zu schützen.



Einstellungen

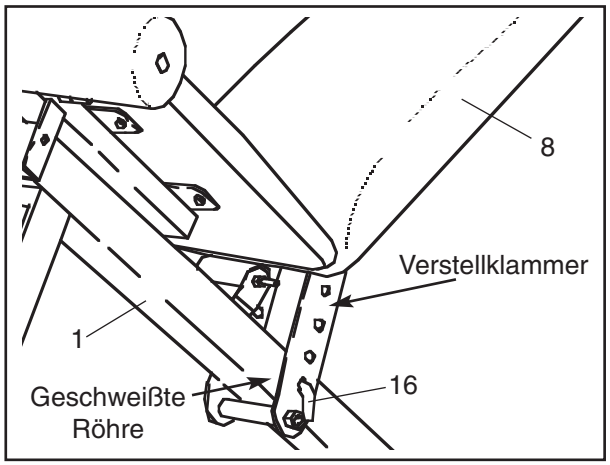
Im nachfolgenden wird beschrieben, wie die Hantelbank eingestellt werden kann. Bitte lesen Sie die TRAININGSRICHTLINIEN auf Seite 10 für wichtige Information für ein gesundes und erfolgreiches Training.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden. Die Hantelbank soll mit einem weichen Tuch und einem milden, kratzfreien Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

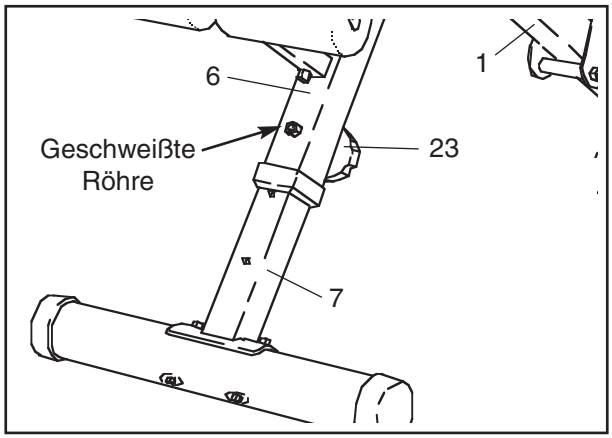
Die Rückenlehne (8) kann in einer horizontalen Position, zwei erhöhten und in einer erniederten Position benützt werden. Um die Rückenlehne in eine horizontale oder erhöhte Position zu verstellen, entfernen Sie zuerst den Verschlussstift (16). Erhöhen oder erniedern Sie die Rückenlehne und führen Sie den Verschlussstift durch eine der drei niederen Löcher in der Verstellklammer und durch die geschweißte Röhre im Hauptrahmen (1).

Um die Rückenlehne (8) in einer erniederten Position zu benutzen, entfernen Sie den Verschlussstift (16), lassen die Rückenlehne nach unten bis sie auf dem Hauptrahmen (1) liegt und stecken Sie den Verschlussstift wieder ein.



VERSTELLEN DER HÖHE DER HANTELBANK

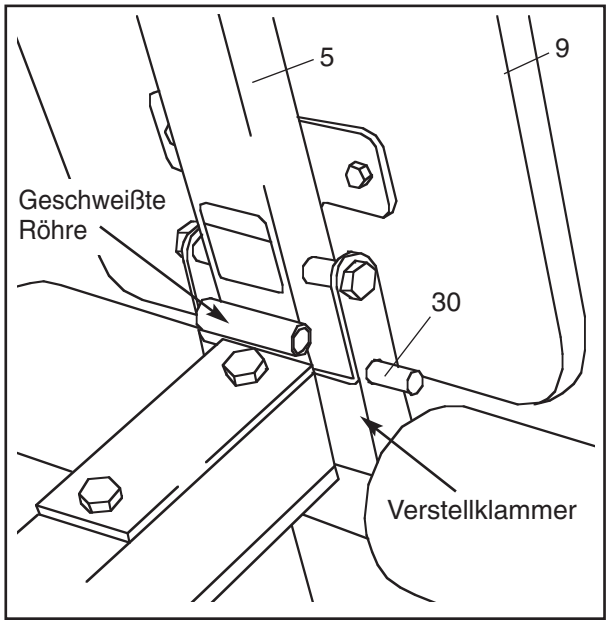
Um die Höhe der Hantelbank zu verstellen, lockern Sie den Verstellungsknopf (23) und erhöhen oder erniedern Sie den Hauptrahmen (1) in die gewünschte Höhe. Richten Sie das Loch im Bein (6) nach den Löchern im Verstellbein (7) aus. Ziehen Sie den Verstellknopf wieder an, damit er fest in der geschweißten Mutter sitzt.



EINSTELLUNG DER HANTELBANK FÜR DIE ÜBUNG RÖMISCHER STUHL

Um die Hantelbank für den Römischen Stuhl zu benutzen, heben Sie zuerst den Sitzrahmen (5) in die erhöhte Position. Führen Sie den Verschlussstift mit Ring (30) durch das angezeigte Loch in der Verstellklammer und in das Loch im Sitzrahmen ein. Verstellen Sie die Höhe der Hantelbank wie oben beschrieben, so dass sich der Sitz (9) in einer bequemen Position befindet.

Anmerkung: Wenn sich der Sitz (9) in der niederen Position befindet, führen Sie den Verschlussstift mit Ring (30) durch die geschweißte Röhre um zu verhindern, dass sich der Sitz während des Trainings dreht.



△ ACHTUNG: Wenn der Sitz (9) in die aufrechte Position gestellt wird, dann führen Sie immer den Verschlussstift mit Ring (30) in das Loch im Sitzrahmen (5) ein, wie gezeigt. Führen Sie den Verschlussstift nicht in die geschweißte Röhre ein.

Trainingsrichtlinien

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art, ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und
- ein ganzer Tag, an dem weder Gewichts-, noch aerobes Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie das Herz und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit.Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

Aufwärmen

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

Trainieren

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

Übungshaltung

Um die beste Leistung von Ihrem Trainingsprogramm zu erhalten, ist die richtige Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen.

Die Wiederholungen jeden Sets sollten mit fließenden Bewegungen und ohne Pause ausgeführt werden. Die Anspannungsphase jeder Wiederholung sollte halb so lange dauern, wie das Zurückgehen in die Ausgangsposition. Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Machen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Folgend sind ideale Pausenlängen angeführt :

- Drei Minuten rasten nach jedem Set eines muskelaufbauenden Trainings.
- Eine Minute rasten nach jedem Set eines muskeltonusbildenden Trainings.
- 30 Sekunden rasten nach jedem Set eines gewichtsreduzierenden Trainings.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art, Ihre Flexibilität zu erhöhen.

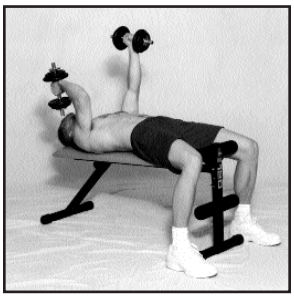
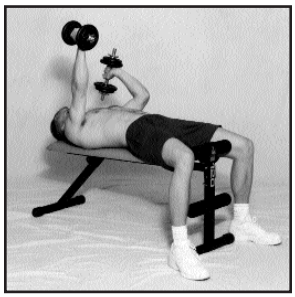
MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.

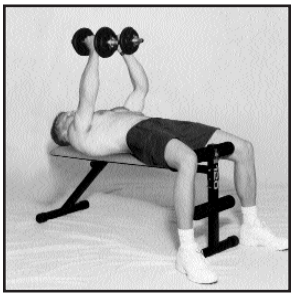
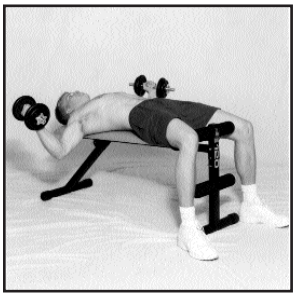
VORGESCHLAGENE ÜBUNGEN

Diese Fotos zeigen verschiedene Übungen, die mit Ihrer Hantelbank durchgeführt werden können. Anmerkung: Ihre Hantelbank kann anders aussehen als die in den Fotos gezeigten Hantelbänke.

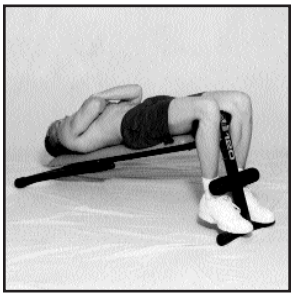
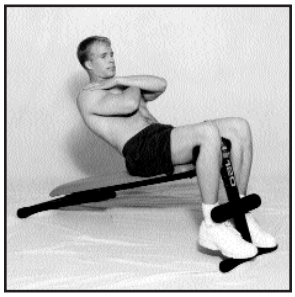
Römischer Stuhl

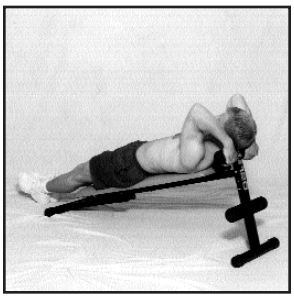
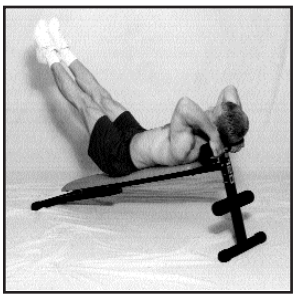
Abwechselnder Arm-Curl

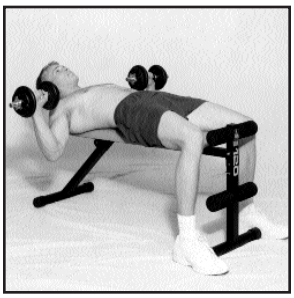
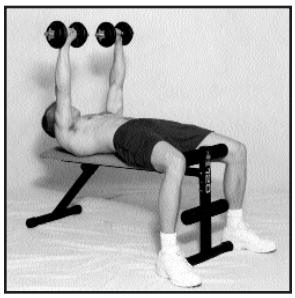
Butterfly

Aufsitzen mit nach unten geneigtem Oberkörper

Beinhebe

Bankdrücken

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

ICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

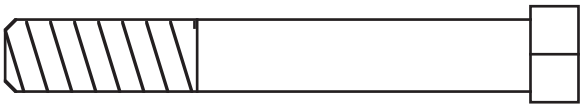
Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- Die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (WEEVBE70330)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (WEIDER® PRO 125 Hantelbank)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELL-NUMMER UND BESCHREIBUNG DER ERSATZTEILE (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILE-LISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

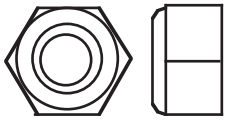
Teile-Nr. 197388 R1203A
In China gedruckt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

Diagramm für die Identifizierung der Teile

R1203A



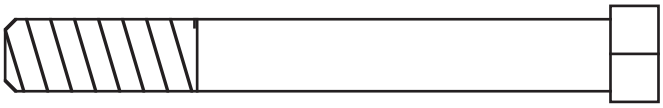
M10 x 70mm Bolzen (19)–2



M10 Nylon-Verschlussmutter (18)–9

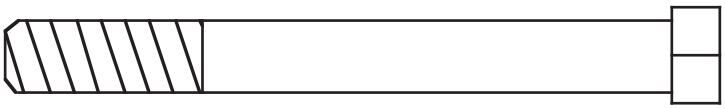
M10 x 72mm Einsteckbolzen (21)–4

Stoßschraube (25)–2

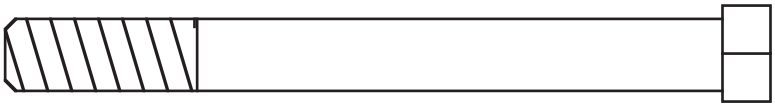


M10 x 80mm Bolzen (17)–1

M6 x 16mm Schraube (15)–8



M10 x 88mm Bolzen (29)–1



M10 x 95mm Bolzen (20)–1

Teileliste—Modell-Nr. WEEVBE70330

R1203A

Nr.	Anzahl	Bezeichnung
1	1	Hauptrahmen
2	2	Stabilisator
3	4	Plastik-Abstandsstück
4	1	Rückenlehnenrahmen
5	1	Sitzrahmen
6	1	Bein
7	1	Verstellbein
8	1	Rückenlehne
9	1	Sitz
10	4	60mm runde Endkappe
11	4	Schaumpolster
12	1	Lange Polsterrohr
13	4	19mm runde Innenkappe
14	3	25mm x 50mm Innenkappe
15	8	M6 x 16mm Schraube
16	1	Verschlussstift
17	1	M10 x 80mm Bolzen
18	9	M10 Nylon-Verschlussmutter
19	2	M10 x 70mm Bolzen
20	1	M10 x 95mm Bolzen
21	4	M10 x 72mm Einsteckbolzen
22	1	Viereckige Buchse
23	1	Verstellungsknopf
24	1	25mm viereckige Innenkappe
25	2	Stoßschraube
26	2	30mm x 25mm Stoßstück
27	1	Stützplatte
28	1	15mm x 10mm x 67mm Abstandsstück
29	1	M10 x 88mm Bolzen
30	1	Verschlussstift mit Ring
31	1	Kurze Polsterrohr
#	1	Trainingsplakat
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Schmiermittel

Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

Detailzeichnung—Modell-Nr. WEEVBE70330

R1203A